

# totalbarre™



# FOUNDATION COURSE

CRÉDITOS: 0,7 CEC'S DE STOTT PILATES®

Después de un riguroso trabajo de desarrollo de varios años, estamos orgullosos de presentar el programa formativo de Total Barre™, donde encontrarás elementos de pilates, danza, entrenamiento de fuerza y cardiovascular, totalmente adaptables a cualquier tipo de cliente, las posibilidades son infinitas.

Durante los últimos 25 años, Merrithew Health & Fitness, ha ido desarrollado programas formativos que generan un enfoque de ejercicio responsable y seguro. Nuestro objetivo al crear Total Barre™ fue generar un sistema de entrenamiento en la Barra de Ballet centrado en las correcciones biomecánicas, al mismo tiempo que junto con la música, incrementamos la fuerza, flexibilidad, energía y estabilidad dinámica del cuerpo. Se trata de un programa gradual para cualquier persona, no siendo necesaria experiencia previa en danza. Sus clientes obtendrán el programa de Barré más seguro al mismo tiempo que disfrutan de la clase.

Este curso de **7 horas de duración** te proporcionará unas bases sólidas para realizar rutinas de entrenamiento en barré seguras, efectivas y variadas para todo tipo de clientes. Os presentaremos los Principios de Total Barre™ – 6 movimientos conscientes fundamentales para proporcionar una base estructural y biomecánica en cada ejercicio. Durante el curso, los participantes tendrán la oportunidad de experimentar los movimientos antes de aplicar estos principios y aprender así la diferencia en cada momento.

## REQUISITOS DE ACCESO:

Este curso está planteado para aquellos que trabajan en el mundo del fitness/danza o del movimiento (entrenadores personales, pilates, bailarines, y/o monitores de fitness). Sin embargo, si te apasionan estos contenidos estás también invitado a participar.

\* INCLUYE MANUAL DE TOTAL BARRÉ™



## ¿QUÉ APRENDERÁS?

- A cómo usar de forma efectiva la plantilla Total Barre
- Coreografías para enseñar la esencial del ejercicio y corregir posibles compensaciones.
- A cómo elegir y usar música apropiada para la plantilla.
- La forma más eficiente de corregir y guiar cada sesión.
- Sugerencias de modificaciones o accesorios para hacer la rutina accesible a todo tipo de clientes.



leaders in **mindful movement™**

